

<<健康因子与养生保健>>

图书基本信息

书名：<<健康因子与养生保健>>

13位ISBN编号：9787802454507

10位ISBN编号：7802454506

出版时间：2010-4

出版时间：军事医学科学出版社

作者：张荣健，李爱民，徐建华 主编

页数：264

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<健康因子与养生保健>>

### 前言

本书在国内首次提出了健康因子的概念和分类，阐述了健康因子养生保健的机理，并采用现代医学和传统医学相结合的原则，体现“生物-心理-社会”的医学模式和“天人合一”、“法于阴阳”、“顺乎自然”、“恬淡虚无”、“起居有常”、“饮食有节”、“形神共养”、“清虚静定”、“以动养形”、“养气自守”、“爱精自保”的思想。

以自然环境、气候条件、生活规律、运动锻炼、饮食调理等与健康养生的辩证关系为基本原理，利用自然健康因子、人工理化健康因子、人文心理健康因子为主线展开整体性综合养生保健措施，对增强人们的自我保健意识、提高自我保健能力、保持身心健康、延年益寿有一定的帮助，且适合科研机构 and 各类人群阅读，科学性、可操作性强。

该书的完成得到了有关单位领导、专家、同行的指导和鼓励，第四军医大学朱妙章、孙喜庆等教授在百忙中对本书进行指导和修改，在此致以诚挚的谢忱！

由于该书涉及面广，作者水平有限，疏漏和错误之处难免，恳请广大读者提出批评和建议，以便修改。

## <<健康因子与养生保健>>

### 内容概要

本书是在总结古今养生保健工作实践经验和理论成果的基础上，遵循现代医学和传统医学相结合的原则，融合了诸多学科新成果编写而成。

全书分七章，主要从健康因子的概念、健康因子养生保健的机理、健康因子的类型、人们的日常活动与养生保健的关系、常见疾病的调养等方面进行了系统的阐述，并指导人们利用健康因子为主线开展整体性养生保健活动，以期达到强身健体的目的，适合科研机构 and 大众群体日常保健的阅读和学习。

## <<健康因子与养生保健>>

### 作者简介

张荣健，男，1963年6月出生，江西余干人，1980年11月入伍，1987年7月毕业于第四军医大学航空航天医学系，大学本科，学士学位，为空军首批高层次科技人才、现任空军杭州航空医学鉴定训练中心空勤疗养科主任，主任医师，浙江农林大学旅游与健康管理学院客座教授。

从事航空医学研究27年，擅长各类人群的健康教育、健康促进和维护，系统决策各类疾病的防治，主张防病治未病，擅长采用整体性系统疗法、无创非药物疗法，使亚健康人群迅速恢复到健康状态，促进神经、免疫、内分泌系统的平衡。

曾多年担任军内多位高级首长的保健医生。

先后担任《中国疗养医学》特约编辑，中华医学会西南航空医学会秘书，南京军区空军职称评审委员会卫生系列评委，军队科学技术进步奖总后勤评审委员会空军后勤专业评审组评委，总后军标评审组评委，南京军区第十届医学科学技术委员会航空医学专业委员会副主任委员，享受南京军区优秀专业技术人才二类岗位津贴，是南京军区211人才工程卫生专业学科带头人培养对象，南京军区中青年优秀人才。

曾获军队医学科学技术进步二等奖1项、三等奖4项、四等奖2项，实用新型专利1项，主编及参编医学著作13部，第一作者发表医学论文100余篇。

李爱民，女，1966年4月出生，安徽全椒人。

1987年7月毕业于第四军医大学航空航天医学系，大学本科，学士学位，现任空军杭州航空医学鉴定训练中心神经内科主任、主任医师。

注重基础知识和理论的学习，具有扎实的专业基础理论知识和临床工作实践经验，熟练掌握国内外疗养医学、老年医学、航空航天医学及相关学科知识和技术的发展动态，并加以应用。

先后主编、副主编5部著作，参编7部著作，发表医学论文40余篇。

参与的“飞行人员健康教育系列研究”、“军事飞行人员健康促进”课题荣获2004、2006年度军队医学科学技术进步三等奖。

擅长健康教育和整体性综合疗法治疗老年常见疾病和飞行人员航空性疾病，取得了满意的效果。

徐建华，男，1965年8月出生，浙江桐庐人，1981年9月入伍，毕业于第一军医大学，大学本科，现任空军杭州航空医学鉴定训练中心主任，主任医师，硕士生导师，大校军衔。

从事医院管理工作十余年，从助理员、科长、分院院长、医务部副主任至空军杭州航空医学鉴定训练中心主任。

先后参加浙江大学管理班，军区首届卫生管理EMBA研训班学习。

牵头制定了特勤疗养五个服务管理制度，组织编写了全军首部《特勤疗养学》。

特别是在空军航空医学鉴定训练中心组建时站在空军航空卫生建设的战略高度，前瞻性地提出了空军航空医学鉴定训练中心构建设想和发展策略，得到了各级首长的高度认可。

现任全军疗养专业技术委员会委员，先后发表论文40余篇。

## &lt;&lt;健康因子与养生保健&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 绪论 健康因子概述 一、健康因子的概念及分类 二、健康因子的性质 三、健康因子对亚健康状态的作用 四、健康因子对机体的作用特点 养生保健学发展的各阶段 一、汉唐时期 二、宋元时期 三、明清时期 四、近现代时期

第二章 健康因子与养生保健的机理 养生保健抗衰老作用的机理 一、中医养生保健学基本理论与基础 二、现代医学对养生保健的论述 三、健康因子对养生保健的作用学说 生物节律与养生保健 一、一天当中人的养生保健法则 二、各季节中的养生保健法则 三、人的生理循环周期及类型 各年龄阶段的生理、心理特点及健康维护 一、婴幼儿的生理、心理特点及健康维护 二、儿童期的生理、心理特点及健康维护 三、青春发育期、青春期的生理、心理特点及健康维护 四、中年人的生理、心理特点及健康维护 五、老年人的生理、心理特点及健康维护

第三章 自然健康因子 景观健康因子 一、景观的基本概念 二、景观的特征 三、景观的分类 四、景观健康因子对人体的作用机理 五、景观健康因子的使用原则 日光浴 一、概述 二、日光浴的作用机理 三、日光浴的使用方法 气候疗法 一、概述 二、气候健康因子的养生保健作用及使用方法 水疗法 一、海水浴疗法 二、矿泉疗法 泥疗法 一、概述 二、医疗作用 三、适应证与禁忌证 四、治疗方法 五、注意事项 岩洞疗法 一、概述 二、医疗作用 森林浴疗法 一、概述 二、医疗作用 三、适应证与禁忌证 四、准备工作 五、实施方法 六、注意事项 沙浴疗法 一、概述 二、医疗作用 三、适应证与禁忌证 四、准备工作 五、治疗方法 六、注意事项

第四章 人工理化健康因子 物理疗法 一、物理疗法的概述 二、物理疗法的种类 三、物理疗法的作用 四、物理疗法的作用机制 五、物理疗法的适应证和禁忌证 针灸疗法 一、针灸疗法的概述 二、针灸的取穴原则和刺激方法 三、针灸疗法与养生保健 推拿疗法 一、推拿疗法的概述 二、推拿疗法的作用机制 三、操作方法 四、几种主要流派的推拿疗法手法 五、注意事项 体育疗法 一、体育疗法的基本原则 二、体育疗法的适应证和禁忌证 三、常用的体育疗法 药物疗法 一、药物疗法的准则和特点 二、常用药物相互作用与影响 三、用药注意事项

第五章 人文心理健康因子 心理疗法 一、心理疗法的概述 二、心理疗法的适用范围 三、心理疗法的原则 四、常用的心理疗法 常见娱乐活动与养生保健 一、放风筝 二、钓鱼 三、弹琴 四、听音乐 五、观赏戏剧影视 六、弈棋 七、美术 八、集邮 九、养花 十、烹调 十一、篆刻 十二、摄影 十三、台球 十四、牌类 十五、健美 十六、文艺联欢会 十七、游艺会 十八、舞会 十九、养鸟 二十、养金鱼 婚姻恋爱、人际关系与养生保健 一、婚姻恋爱与人际关系 二、恋爱关系 三、婚姻关系 四、婚姻恋爱、人际关系对健康的影响 五、不良婚姻恋爱、人际关系致病的作用机制 六、婚姻恋爱、人际关系的调适

第六章 衣、食、住、行与养生保健 衣着服饰与养生保健 一、服装宽紧 二、服装更换 三、内衣的料和色 四、鞋跟的高度 五、戴帽的学问 六、服饰与颜色 饮食疗法与养生保健 一、饮食疗法的概述 二、饮食疗法的特点 三、食物的性与味 四、肉类的性味与疗效 五、食物的寒热温凉属性与饮食疗法的关系 六、食物的五味与饮食疗法的关系 七、食物的五色与饮食疗法的关系 八、饮食疗法的原料来源及性能 九、饮食疗法的配伍 十、饮食疗法膳食的类型 十一、饮食疗法的原则和注意事项 十二、常用的补益药物和补益药膳 十三、饮茶与健康 生活起居与养生保健 一、居住环境 二、睡眠 三、理发与养生保健 四、沐浴与养生保健 五、二便与养生保健 六、戒烟少酒禁毒,克服不良习惯 旅游中的养生保健 一、出游前准备工作 二、旅游中常见疾病及防治措施

第七章 常见疾病的调养 高血压的调养 冠状动脉粥样硬化的调养 心律失常的调养 慢性支气管炎的调养 支气管哮喘的调养 慢性胃炎的调养 消化性溃疡的调养 脂肪肝的调养 慢性胆囊炎胆石症的调养 缺铁性贫血的调养 白细胞减少症的调养 甲状腺功能亢进症的调养 糖尿病的调养 痛风的调养 高脂蛋白血症的调养 肥胖症的调养 坐骨神经痛的调养 脑卒中恢复期的调养 颈椎病的调养 慢性腰肌劳损的调养 腰椎间盘突出症的调养 踝关节扭伤的调养 尿路结石的调养 慢性前列腺炎的调养 青光眼的调养 老年性白内障的调养 中心性浆液性脉络膜视网膜病变的调养 慢性咽炎的调养 耳聋的调养 子宫肌瘤的调养 痛经的调养

## &lt;&lt;健康因子与养生保健&gt;&gt;

## 章节摘录

四、婚姻恋爱、人际关系对健康的影响 成功的恋爱、美满的婚姻可以激励人们向往和追求美好的东西，使人心情愉快，从而有利于身心健康，并且家庭是人一出生就最早接触的社会，人最早接受的社会教育也来自于家庭。

对每个家庭成员来说，各种心理态度的形成、人性和人格的发展、感情的激发和发泄、品质和情操的锤炼、爱情的培植和表现、精神的安慰和寄托等都离不开家庭，因为人的一生中大部分时间在家庭中度过，家庭成员之间的人际关系是最密切、最基本的一种人际关系。

因此，家庭中人与人之间感情融洽，可以使每个家庭成员心情舒畅，使孩子的身心得到健康发展。

在遇到意外事件的打击、生活、事业上的挫折时，恋人、家庭成员之间的互相鼓励、互相帮助、支持可以减轻挫折对身心健康的危害。

而良好的人际关系在保证人们的身心健康方面也是很重要的，良好的人际关系可以使人与人之间心理上的距离接近，同事、朋友之间融洽相处，人际关系和睦协调。

生活工作在这种良好的人际关系气氛中，成员之间相互帮助，相互激励，积极向上，可以大大提高工作效率，并且这种良好的人际关系气氛可以使人感到心情舒畅、无所不谈，从而有利于人们的身心健康。

这种良好的人际关系也与承受意外事件的打击和生活、工作中的挫折有关系。

不良的婚姻恋爱、人际关系会使人产生不愉快的情绪体验，感到抑郁、孤独、忧伤、精神压抑，甚至因为剧烈的矛盾冲突而经常发怒，这些都会使人们的身心受到极大的伤害。

据报道，临床医生常常接待一些主诉多种症状的慢性病患者，他们总是诉说上级或同事对他们不公正，常怀有不满、忧虑、失望、愤懑等不良情绪。

如果不良情绪长期反复地出现，就会使人失去心理上的平衡，产生神经紊乱的功能性失调，进而造成机体的病变。

出现诸如神经系统功能紊乱，内分泌功能失去平衡，血压持续升高，失眠多梦、胸闷厌食等神经症候群以及心血管疾病、胃肠溃疡病和癌症等疾病。

中医所说的“怒伤肝”、“思伤脾”、“恐伤肾”等，也是这个道理。

美国纽约市一位妇产科医生通过对癌症的深入研究，发现情绪与癌症有关，因而提出“情绪可能是癌症的活化剂”。

英国一医生调查上百名癌症患者，发现其中半数以上的人在患病前有过重大精神打击，故得出结论“压抑情绪易得癌症”。

我国大规模地进行食管癌普查中也发现，食管癌患者在发病前半年受过重大精神刺激者达52%。

近代对癌症致病因素的研究表明，癌症发生之前，患者大多有焦虑、忧郁、失望等情绪。

关于清绪与胃肠道疾病的研究也比较多见。

美国某医院调查500多名胃肠病患者，因情绪因素造成者占74%。

有人对准备参加期终考试的医学生所作的临床观察也证实，紧张的情绪（如恐惧等）的确能提高胃酸的分泌而引起溃疡病。

有人调查了100多例脑出血患者在发病时的情绪诱因，发现70%有愤怒、恐惧、焦虑等情绪变化。

不良婚姻恋爱人际关系导致的家庭成员、同事朋友之间的关系紧张与神经衰弱的发生也有密切关系。

有人调查发现，被调查者中与同事关系紧张者22.25%的人患有神经衰弱，而同事关系和睦的人仅8.42%患有神经衰弱。

家庭和睦者患神经衰弱的只有9.00%，家庭不和睦的人29.03%患有神经衰弱。

家庭、同事之间人际关系紧张者患神经衰弱的远远多于人际关系和睦者，二者差异有显著性。

五、不良婚姻恋爱、人际关系致病的作用机制 婚姻恋爱的失败、人际关系不良是人们生活过程中经常都可能遭受的挫折，属于可能引起心理紧张状态的社会心理因素的范畴，因此，婚姻、恋爱、人际关系致病的作用机制实际上与社会心理因素致病的作用机制一样，主要通过导致人的情绪变化而影响人的神经、内分泌、免疫三大系统，进而影响人的健康。

有人进行了这样的研究：测定经历过丧偶、离婚、夫妻分居等生活事件者组成的应激组的外周血液淋

## &lt;&lt;健康因子与养生保健&gt;&gt;

巴细胞在刀豆蛋白“ConA”诱导下的转化情况并与对照组的转化结果进行比较，发现应激组的淋巴细胞活性值明显低于对照组，这说明应激组淋巴细胞转化受到明显抑制，而淋巴细胞是人体的主要免疫细胞，担负着人体细胞免疫的重要责任，实验证明丧偶、离婚等生活事件对人体免疫系统有影响。人体的免疫功能之一就是免疫监视作用，机体内经常都会出现一些突变的细胞，而恶性肿瘤实质上就是细胞突变及异常增生，但现实生活中大多数人并未发生恶性肿瘤，就是因为有机体免疫系统在经常执行着及时识别和清除这些突变细胞的工作。

当机体的免疫监视功能受到抑制，不能及时发现、识别、清除突变细胞，人体就可能患癌症。

临床观察发现心理紧张会导致疾病或使病变恶化。

有人观察到冠心病患者的紧张情绪可引起心律失常，如出现阵发性房性心动过速、房性或室性早搏、心房颤动甚至心室颤动，并引起猝死，原因就在于心理紧张引起了机体交感、副交感神经功能紊乱。另外也有研究表明，心理紧张时，生长激素、肾上腺素、去甲肾上腺素和高血糖素分泌增高，这些激素可对抗胰岛素的作用，抑制血糖转化为脂肪在体内贮存，加上其他能量动员作用，大大提高产生糖尿病的倾向。

大量的资料还证明神经内分泌机能的紊乱可以引起某些部位的癌变，特别是一些能促进组织细胞生长的激素，如雌雄素、促性腺激素、生乳素、促甲状腺素等分泌紊乱，将会导致细胞异常增生从而致癌。

由上述研究可见，心理紧张等情绪变化通过影响机体的生理变化可以对机体健康产生重大影响。

但并不是说只要遭遇到失恋、婚姻失败、人际关系紧张等能导致不良情绪的社会心理因素就一定会致病，这与社会因素刺激量的大小有关，社会心理刺激要达到一定的量才可以致病，并且不同质的刺激量是不同的，刺激导致的心理反应要累积到一定程度，超过了自我调节系统的功能才会引起疾病。

1973年美国华盛顿大学医学院精神病学专家霍尔姆斯（Holmes）对5 000多人进行了社会心理调查，把人们在社会生活中所遭到的事件依据机体的承受力归纳并划分等级，以生活变化单位（life change units, LCU）为指标评分，编制了生活事件心理应激评定表。

对主要的可能致病的社会生活事件进行定性、定量分析。

他认为，如果在一年中生活变化单位超过200单位则发生身心疾病的概率非常高，超过300单位则第二年生病的可能性达70%。

## <<健康因子与养生保健>>

### 编辑推荐

《健康因子与养生保健》在国内首次提出了健康因子的概念和分类，阐述了健康因子养生保健的机理，并采用现代医学和传统医学相结合的原则，体现“生物-心理-社会”的医学模式和“天人合一”、“法于阴阳”、“顺乎自然”、“恬淡虚无”、“起居有常”、“饮食有节”、“形神共养”、“清虚静定”、“以动养形”、“养气自守”、“爱精自保”的思想。

以自然环境、气候条件、生活规律、运动锻炼、饮食调理等与健康养生的辩证关系为基本原理，利用自然健康因子、人工理化健康因子、人文心理健康因子为主线展开整体性综合养生保健措施，对增强人们的自我保健意识、提高自我保健能力、保持身心健康、延年益寿有一定的帮助，且适合科研机构 and 各类人群阅读，科学性、可操作性强。

<<健康因子与养生保健>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>